

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАМЧАТКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ВОСХОД»



Принята на заседании
Педагогического совета

Протокол № 6
«31» марта 2026 г.

Утверждаю
Директор КГАУ ДО «Региональный центр
«Восход»
Ю.Е. Моторина
Приказ № 61/у
«01» марта 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Летняя образовательная программа по самбо»

Уровень программы: продвинутый
Срок реализации программы: 17 дней
Объем программы: 68 часов
Возрастная категория: 8-15 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная

Авторы составители:
Селезнева Анастасия Игоревна
тренер-преподаватель высшей категории, мастер спорта по самбо,
Волкова Евгения Станиславовна
тренер-преподаватель высшей категории, мастер спорта по самбо

г. Петропавловск-Камчатский
2026

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые акты, используемые при разработке программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467»;

4. Приказ Министерства образования Камчатского края от 31.08.2021 № 772 «Об утверждении положений о моделях выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»;

5. Приказ Министерства образования Камчатского края от 01.10.2021 № 879 «О внедрении моделей реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме и моделей выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»;

6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р) с изменениями;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 02 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано в Минюсте РФ 29.01.2021 № 62296);

8. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

При разработке программы учитываются внутренние документы учреждения:

1. Устав КГАУ ДО «Региональный центр «Восход»;

2. Порядок комплектования КГАУ ДО «Региональный центр «Восход»;

3. Правила внутреннего распорядка для обучающихся КГАУ ДО «Региональный центр «Восход».

1.1. Актуальность

Самбо – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения, а также развития национальной состязательной традиции в нашей стране.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и камберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданства.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Данная программа по самбо направлена на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

1.2. Новизна

Новизна и современность преподавания обусловлена в поэтапном освоении учащимися, предлагаемого материала, что дает возможность учащимся с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям. Программа основана на индивидуальном подходе к каждому учащемуся при помощи подбора заданий разного уровня

сложности. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью учащегося на занятии.

1.3. Цели

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у обучающихся личностных, общих и специальных физических качеств с использованием средств «самбо».

1.4. Задачи

Обучающие:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развить двигательные способности; развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство «партнёрского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.5. Ожидаемый результат

В результате изучения курса «Летняя образовательная программа по самбо» в рамках образовательной смены должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные:

- ориентация на моральные нормы и их выполнение;
- формирование основ культуры борьбы;
- формирование основ чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства с мировой и отечественной культурой вида спорта самбо;
- уважительное отношение к сопернику;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- умение управлять своими эмоциями;

– дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Предметные:

- решать сложные тактические задачи;
- уметь правильно оценивать позицию.

Метапредметные:

- организация собственной деятельности, умение выбирать типовые методы и способы выполнения задач, оценивать их эффективность и качество;
- умение принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- использовать информационно-коммуникативные технологии в учебной деятельности.

1.6. Направленность

Направленность программы физкультурно-спортивная, что коррелирует с целями и задачами программы.

1.7. Уровень

Уровень программы — продвинутый. В рамках учебно-практических занятий основное внимание отводится формированию борцовских, физических навыков.

1.8. Характеристики обучающихся, возрастные особенности, иные

Предлагаемые в программе виды деятельности являются целесообразными для детей 8-15 лет, так как учтены психологические особенности их возраста, уровень умений и навыков учащихся, а содержание отображает познавательный интерес данного возраста, имеющие выдающиеся достижения и спортивные разряды Камчатского края, прошедшие конкурсный отбор.

1.9. Форма обучения

Форма обучения – очная.

1.10. Особенности организации образовательного процесса

К работе в дополнительной программе «Летняя образовательная программа по самбо» привлекаются опытные тренеры в области единоборств, имеющие высшее образование или имеют высшую тренерскую категорию по самбо, обладающие следующими компетенциями:

- умение проводить спарринги;
- умение применять в учебно-тренировочном процессе средства и методы обучения;
- умение ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности;
- осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного роста;
- уметь совместно с учащимися вести анализ позиции, понимать

рассуждение ученика, анализировать предлагаемое учащимся рассуждение с результатом: подтверждение его правильности или нахождение ошибки и анализ причин ее возникновения;

В ходе реализации образовательной программы преподаватель:

- формирует интерес и представление об искусстве единоборств;
- предоставляет информацию о дополнительном образовании, преподаёт материал с учетом преемственности теории и практики;
- определяет на основе анализа учебной деятельности учащегося оптимальные (в том или ином образовательном контексте) способы его обучения и развития.

По итогам прохождения программы состоится соревновательные встречи.

Программа проводится на базе детского оздоровительного лагеря имени Ю.А. Гагарина.

1.11. Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность

Программа рассчитана на 17 учебных дней. Занятия проводятся по 4 часа в день, всего – 68 часов. На период пребывания в образовательном лагере с 19 июля по 8 августа 2026 года формируется группа одарённых детей в возрасте от 8 до 15 лет в количестве 32 человек.

Выходные дни считаются воскресенье и дни заезда и выезда смены.

1.12. Формы аттестации и контроля

Формы аттестации и контроля используемые при реализации программы: выполнение диагностических заданий в формате технических зачётов, индивидуальных и групповых заданий, показательных спаррингов по промежуточному и итоговому контролю (Приложение 1).

1.13. Критерии и уровни оценки

Цель: диагностика уровня знаний, умений и навыков обучающихся, в период освоения дополнительной образовательной программы:

- промежуточная;
- итоговая.

Уровень/Блок	Когнитивный	Мотивационно-аксиологический	Деятельностный
Низкий	Знания о самбо и его особенностях, предусмотренных программой поверхностны. Обучающийся владеет менее половины необходимого объема навыков, не	Желание осваивать дополнительную образовательную программу незначительное, личная инициатива отсутствует.	Слабая общая физическая и волевая подготовка, недостаточная выносливость. База и специальные навыки не достаточные. Не способен проанализировать

	знает или неверно использует специальные термины.		действия. Владеет менее чем половиной необходимых практических умений и навыков.
Средний	Демонстрирует знание основных, понятий и приёмов. Обучающийся владеет более чем половиной необходимого объема знаний, умений и навыков.	Проявляет интерес к освоению, предложенных программой особенностей самбо, демонстрирует желание, сопровождающееся попытками создания эффективной базы.	Сформированы основные умения и навыки, задания выполняются с желанием, четко по образцу; при этом личная инициатива не выражена; при выполнении групповых заданий является наблюдателем.
Высокий	Демонстрирует знание большинства терминов, понятий и приёмов. Знания обширны, прочны и системны. Освоен практически весь объем учебного материала, предусмотренный программой. Специальные термины и приемы используются осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	Ярко выражен интерес к занятиям и физической подготовке.	Практико-ориентированные умения и навыки на высоком уровне. Объем наработанного физического материала достаточный для полноценного использования в спаррингах и соревнованиях. Наблюдается высокая инициативность, поиск идей и генерация нестандартных креативных решений.

	Специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием.		Высокая инициативность, поиск идей и генерация нестандартных креативных решений.
--	---	--	--

2. Учебный план

Таблица 1. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Шахматные каникулы»

№ занятия	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка.	10	6	4	Педагогическое наблюдение
1.	Решение задач.	10	4	6	Педагогическое наблюдение
2.	Дебют.	8	4	4	Технический зачет
2.	Миттельшпиль.	10	4	6	Промежуточная аттестация
3.	Эндшпиль.	10	4	6	Технический зачет
3.	Блицтурнир. Практика	12	4	8	Технический зачет
4.	Разбор партий сильнейших шахматистов.	8	4	4	Итоговая аттестация
	ИТОГО	68	30	38	

3. Содержание программы

Тема 1. Теоретическая подготовка. При начале обучения проводится беседа по технике безопасности при пользовании художественными материалами и инструментами. Знакомство с помещениями.

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3 x 10 м: гимнастика – кувырки

перед, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стока на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90*, 180*, 360*; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагиванием через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещённых ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приёмов на более тяжёлых партнёрах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с, за 10 с.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приёмы длительное время (3-5 минут).

Гибкости: проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приёмов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу. Имитационные упражнения бросков, выведений из равновесия.

Тема 3. Техническая физическая подготовка. Формирование необходимых в избранном виде спорта технических умений и навыков и доведение их до совершенства. Тактическая подготовка направлена на создание умения спортсмена грамотно построить ход спортивной борьбы с учётом постоянно меняющейся обстановки.

Борьба в стойке (броски):

- зацеп ногой снаружи;
- передняя подножка с односторонним захватом;
- бросок через бедро с ударом в подмышку;
- бросок через бедро с захватом одежды на груди;
- бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча;

- бросок с захватом ног с выносом их в сторону;
- зацеп стопой изнутри;
- зацеп изнутри с заведением;
- зацеп изнутри под одноимённую ногу;
- зацеп стопой с падением;
- подсад бедром снаружи;
- защита от приемов соперника и контрприемы;

Борьба лежа:

Переворачивания:

- переворачивание с захватом ног руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием;
- переворачивание с захватом головы и забеганием;
- переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперёд;
- переворачивание с захватом ног соперника ногами.
- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием.

Удержания:

- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- удержание верхом с захватом ворота на спине из-под рук;
- удержание верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом рук.

Болевые приемы:

- узел плеча поперёк;
- обратный узел плеча поперёк;
- узел плеча с кувырком вперёд;
- защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Защиты от удержаний:

- от удержания сбоку;
- от удержания со стороны головы с захватом пояса;
- от удержания верхом захватом головы одной рукой;
- от удержания поперек с захватом дальней руки.

Защиты от бросков:

- зацеп изнутри;
- передняя подсечка;
- отхват;
- бросок через бедро.

Контратаки.

Изучение способов контратаки на примерах:

- опережением: бросок через бедро влево от броска через бедро вправо;
- блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро;
- использованием движения:
- передняя подсечка от броска через бедро.

Тема 4. Теоретическая физическая подготовка. Приобретение необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки, на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в данной области. Курс лекций.

Тема 5. Психологическая спортивная подготовка.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением. Освоить сложные двигательные действия из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником. Не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с; преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику чистым броском, продержаться до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Тема 6. Учебно-соревновательные встречи. Проведение спаррингов, учебно-соревновательных встреч по итогам смены.

4. Календарный учебный график

Таблица 2. Продолжительность учебного года

Этапы образовательного процесса	1 группа	2 группа	3 группа	4 группа
Начало учебного года	19 июля			
Продолжительность учебного года	17 дней			
Продолжительность учебных занятий	45 минут			
Вводная диагностика З, У, Н учащихся	-			
Промежуточная	3 августа			

диагностика усвоение учащимися программы				
Итоговая аттестация и итоговая диагностика усвоения учащимися программы	7 августа			
Дополнительные элементы	-			
Открытое занятие	-			
Итоговое занятие	7 августа			
Родительское собрание	-			
Окончание учебных занятий	8 августа			
Летние каникулы	-			

5. Условия реализации программы

5.1. Перечень оборудования, инструментов и материалов необходимых для реализации программы

Информация по необходимому оборудованию, инвентарю:

Таблица 3. Перечень оборудования, инструментов и материалов необходимых для реализации программы

№ п.п.	Наименование оборудования/инвентаря и т.п.	Ед. измерения	Количество
1	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	шт.	2
2	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комп.	2
3	Гонг	шт.	1
4	Доска информационная	шт.	1
5	Зеркало (2х3 м)	шт.	1
6	Игла для накачивания мячей	шт.	5
7	Канат для лазания	шт.	2
8	Канат для перетягивания	шт.	1
9	Ковер для самбо (11х11 м)	комп.	1
10	Кольца гимнастические	пар.	1
11	Кушетка массажная	шт.	1
12	Лонжа ручная	шт.	1
13	Макет автомата	шт.	10

14	Макет ножа	шт.	10
15	Макет пистолета	шт.	10
16	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комп.	1
17	Мат гимнастический	шт.	10
18	Мешок боксерский	шт.	1
19	Мяч баскетбольный	шт.	2
20	Мяч волейбольный	шт.	2
21	Мяч для регби	шт.	2
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комп.	2
23	Мяч футбольный	шт.	2
24	Насос универсальный (для накачивания мячей)	шт.	1
25	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	шт.	10
26	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	шт.	2
27	Резиновый амортизатор	шт.	10
28	Секундомер электронный	шт.	3
29	Скакалка гимнастическая	шт.	20
30	Скамейка гимнастическая	шт.	4
31	Стенка гимнастическая (секция)	шт.	8
32	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комп.	1
33	Тренажер кистевой фрикционный	шт.	16
34	Тренажер универсальный малогабаритный	шт.	1
35	Урна-плевательница	шт.	2
36	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комп.	1
37	Электронные весы до 150 кг	шт.	1

5.2. Характеристика помещений

Занятия по программе проводятся по адресу Камчатский край, Елизовский район, с. Паратунка, ул. Невельского 8, детский оздоровительный лагерь «имени Ю.А. Гагарина». Кабинет расположен на первом этаже учебного корпуса. Площадь учебного помещения составляет 149.2 м². В кабинете естественное и искусственное освещение. Естественное освещение осуществляется через световые проемы с остеклением. Искусственное освещение – потолочные светильники с люминесцентными лампами, лампа над доской. Во избежание попадания прямых солнечных лучей в глаза обучающимся окна оборудованы жалюзи.

Помещение оснащено регулируемой мебелью. Покрытие столов и стульев выполнено из материалов, устойчивых к воздействию влаги, моющих и дезинфицирующих средств.

Учебное помещение оборудовано интерактивной и маркерными досками, компьютером и многофункциональным устройством. В кабинете находятся шкафы для хранения материалов для обучения, на стенах расположены информационные стенды.

В помещении обеспечена комфортная температура. В случае жаркой погоды возможен режим проветривания. В кабинете проводится дезинфекция воздушной среды прибором для обеззараживания воздуха закрытого типа.

Полы в кабинете выполнены из материалов, допускающих влажную уборку и дезинфекцию.

Учебное помещение оформлено с учетом возрастных особенностей обучающихся.

5.3. Информационно-методические условия реализации программы

Не предусматривается.

5.4. Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы

Не предусматривается.

5.5. Реализация программы в сетевой форме

Не предусматривается.

5.6. Кадровое обеспечение

Педагоги общего и дополнительного образования, имеющие среднее профессиональное или высшее образование без предъявления к стажу педагогической работы, а также педагоги высших учебных заведений, выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности.

Основные обязанности педагога:

– комплекзует состав обучающихся группы и принимает меры по его сохранению в течении срока обучения;

– осуществляет реализацию дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы; обеспечивает педагогически обоснованный

выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизической целесообразности;

– обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся; составляет планы и конспекты занятий, обеспечивает их выполнение, ведет установленную документацию и отчетность;

– выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей;

– поддерживает высокомотивированных и талантливых обучающихся; оказывает в пределах компетенции консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также другим педагогическим работникам образовательного учреждения;

– выполняет правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся в период образовательного процесса;

– проводит инструктаж обучающихся по безопасности на учебных занятиях с обязательной регистрацией в журнале регистрации инструктажа;

– систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

6. Список литературы

1. Приказ Минспорта России от 24 ноября 2022 г. N 1073 (далее – ФССП).
2. Чумаков Е.М. «Сто уроков самбо» под редакцией С.Н. Табакова – Изд.5 испр. и доп. –М. Физкультура и спорт 2002 г.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих М.: Астрель, АСТ; 2001 г.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980 г.
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовке в РФ утв. Министерством РФ 12.05.2014 г. Издательство «Советский спорт» Москва 2014 г.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003 г.
7. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки РФ сборник документов и материалов-Изд. «Советский спорт» 2014 г.
8. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. М – Советский спорт, 2008.
9. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. / Гончаров А. В., Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009.
- 10.Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 11.

Промежуточная аттестация.

Соревнования 1 – «первенство группы» по борьбе в партере. Группа условно делится на три части: лёгкие, средние, тяжёлые занимающиеся. Борьба проходит по правилам самбо без болевых приёмов. Оцениваются по 10 бальной системе.

Итоговая аттестация.

Соревнования 2 – «первенство группы». Все занимающиеся разделяются на условные весовые категории (чтобы разница была не больше 2 кг). Борьба проходит по правилам самбо, внутри категории по круговой или смешанной системе.